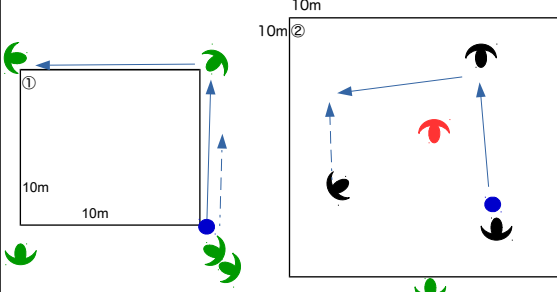
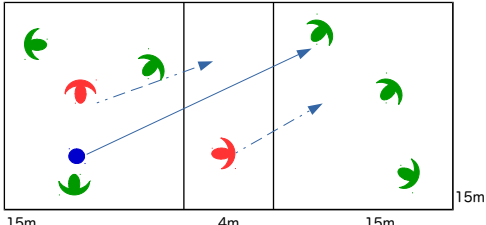


 トレーニング計画表 Training plan table		Training by INAGI Training System		名前 Name		
テーマ Theme	パス＆コントロール①	日時 Date	2016年12月17日（土） 14:00～16:00			
		会場 Locate	南多摩グランド	学年 Class	U-10	担当 Coach
時程 Schedule	メニュー Menu			ここが重要 Key factor		
14:00	集合・あいさつ・出欠確認 ルール確認（約束ごと）			・挨拶ができる人とは ・稲城市代表の心得 ・自分のことは自分で		
14:05	【ウォーミングアップ】 ①リフティング（交互移動40m・逆足移動40m） ②パス＆コントロール 2名1組で名前を呼んで、強いボールを蹴る、コントロールする 			・リフティングがクリアできた人から次のステップに進みます。毎回トレーニングの冒頭部分で行います。 ・強いパス ・マーカーで出会う ・次のプレーに繋がるコントロール		
14:20	【トレーニング①】 パス＆コントロール → 3対1  ①パス＆コントロール 5人1組 グリッドの周りでパス＆ゴー。 マーカーから一度下がって、動き直してコントロールする。 ②3対1のボール回し。 DF→サーバー→OF グリッドの中でボール回し。 DFが奪ったら、サーバーに一度出してからリスタート。			① ・コントロールする足、体の向き ・パスの強さ、正確さ ② ・トライアングルを意識 ・コントロールする時の体の向き、足、方向 ・パスの強さ、正確さ ・オフザボールでのポジショニング		
14:50	【トレーニング②】 6対2 → 6対3  攻撃者はボールを保持しながら Aゾーン⇔Cゾーンでパス交換。 守備者はBゾーンに1名、他は ボールを保持しているゾーンで 守備をする。 オプション 守備者を3人に増やす。 （Bゾーンに2人） （ボールゾーンに2人）			・パスとコントロールの質 ・攻撃方向を意識する ・観る（ボール、味方、相手、スペース） ・声かけ ・全員が関わり続ける ・守備の連携		
15:20	【ゲーム】 8+GK 対 8+GK 3チーム総当たり			ゲームを通して、自分をアピールしてください。		
15:50	【片付け】 着替え					
16:00	【解散】 挨拶、解散					

	できなかったことは何ですか(ありますか)? 何が、どうして(なぜ)できなかったか?	次の目標を具体的に教えてください。 何をどのようにしますか?
リフティング		
トレーニング		
ゲーム		